

2019 NUTRITION CLASSES

AT SIERRA VIEW MEDICAL CENTER

Interested in learning more about nutrition? Are you a diabetic or are looking to prevent the onset of diabetes? Join our classes taught by a Registered Dietitian. All classes are **free** and open to the public.

TO REGISTER, CALL: (559) 791-3847

BASIC MEAL PLANNING FOR DIABETICS

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| JAN 16 6:00 PM | APR 17 10:00 AM | JULY 17 6:00 PM | OCT 16 10:00 AM |
| FEB 20 2:00 PM | MAY 15 6:00 PM | AUG 21 10:00 AM | NOV 20 6:00 PM |
| MAR 20 6:00 PM | JUNE 19 10:00 AM | SEP 18 6:00 PM | DEC 18 10:00 AM |

CARBOHYDRATE COUNTING FOR DIABETICS

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| FEB 20 6:00 PM | APR 17 6:00 PM | JULY 17 10:00 AM | NOV 20 10:00 AM |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|



sierra-view.com
465 W Putnam Ave
Porterville, CA 93257



2019 CLASES DE NUTRICIÓN

EN SIERRA VIEW MEDICAL CENTER

¿Está interesado en aprender más sobre nutrición? ¿Busca prevenir la aparición de la diabetes? Únete a nuestras clases impartidas por un Dietista Registrado. Todas las clases **son gratis** y abiertas al público. Tenga en cuenta que las clases son en Inglés Puede traer un traductor o avisemos si necesita un traductor.

PARA REGISTRARSE, LLAME: (559) 791-3847

PLANE DE ALIMENTACIÓN BÁSICOS PARA DIABÉTICOS

- | | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| ENERO 16 6:00 PM | ABR 17 10:00 AM | JUL 17 6:00 PM | OCT 16 10:00 AM |
| FEB 20 2:00 PM | MAYO 15 6:00 PM | AGO 21 10:00 AM | NOV 20 6:00 PM |
| MARZO 20 6:00 PM | JUN 19 10:00 AM | SEPT 18 6:00 PM | DIC 18 10:00 AM |

CONTEO DE CARBOHIDRATOS PARA DIABÉTICOS

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| FEB 20 6:00 PM | ABR 17 6:00 PM | JUL 17 10:00AM | NOV 20 10:00 AM |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|



sierra-view.com
465 W Putnam Ave
Porterville, CA 93257

